

Octobre, le mois pour se poser et se retrouver 🍂

Chère f-âme,

Octobre et l'**automne** sont bien là, avec ses lumières dorées et ses soirées et températures qui se transforment au fil des journées.

La proposition de ce mois ci c'est
la mère nature qui nous donne l'exemple :
elle ralentit, elle se libère de ce qui ne sers plus et
elle se prépare à la douceur de l'hiver.

Je te propose d'expérimenter la même chose.

Et toi, quand prends-tu vraiment le temps de **ralentir** ?

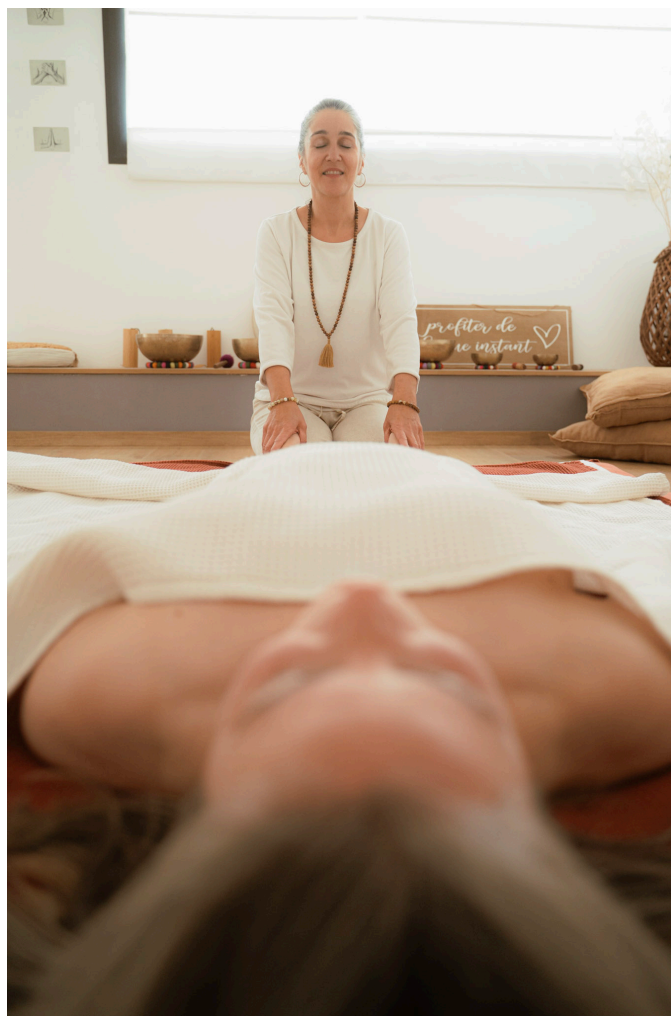
Le massage conscient est bien plus qu'un moment de détente

Ton corps porte tout : les journées trop pleines,
les soucis que tu ne partages pas,
les émotions ou paroles que tu gardes.
Les tensions et les émotions s'installent doucement
dans les épaules, le dos, la nuque, les cuisses,
le bassin jusqu'à devenir ta normalité.
Une normalité inconfortable, lourde, avec des tensions,
du stress, de la fatigué et une agitation presque permanente.

Se faire masser, ce n'est pas un ***luxe***.
C'est un geste d'écoute et **d'amour** envers soi-même.
Le toucher apaise le ***système nerveux***,
relâche les tensions profondes, améliore le sommeil
et te ramène dans l'instant présent avec douceur et bienveillance.
C'est un temps où tu peux te déposer, te reposer enfin,
où le corps respire et où l'esprit se tait.

Je réserve mon moment sacré par téléphone au

06.18.58.76.56



✨ **Masterclass « Bye Bye Stress »** ✨
Connexion à soi, à ses rêves et à son âme

Pour aller encore plus loin, je t'invite à
une masterclass dédiée à **ton bien-être intérieur**,
samedi prochain 24 octobre.

Ensemble, nous prendrons le temps de :

Relâcher le **stress** accumulé

Te reconnecter à **ton corps** et à **tes ressentis**

Retrouver le chemin de **tes rêves**

Faire de la place à **ta vérité intérieure**

Un moment suspendu, rien que pour toi,
dans un cadre bienveillant.

 **Date :** samedi prochain, 24 octobre

 **Heure :** 9h30 - 12h30

📍 **Lieu :** Espace Chandra, 36 rue Parmentier. Grenoble ou en ligne

💶 **Investissement:** 60€

Les places sont limitées pour préserver l'intimité
et la qualité de l'expérience.

Offre-toi cette parenthèse.
Tu la mérites tellement.



MASTERCLASS BYE BYE STRESS

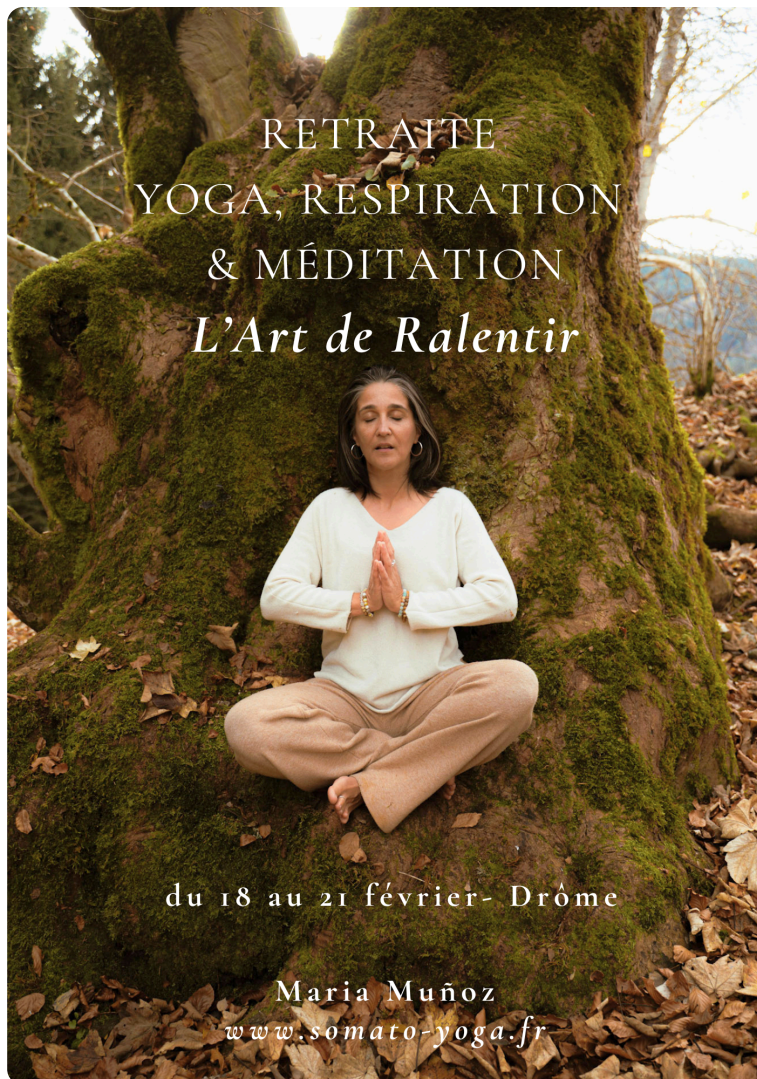
Connexion à toi et à tes rêves

samedi 24 octobre de 9h30 à 12h30
Espace Chandra-Grenoble

Maria Muñoz
www.somato-yoga.fr

Je souhaite m'inscrire à l'atelier

.....



RETRAITE
YOGA, RESPIRATION
& MÉDITATION
L'Art de Ralentir

du 18 au 21 février - Drôme

Maria Muñoz
www.somato-yoga.fr

Cette retraite, proposé depuis 7 ans, est parfaite pour toi si tu souhaites:

- ✨ t'offrir un espace d'amour et de légèreté
- ✨ apaiser ton mental
- ✨ vivre un espace de sérénité et couper du quotidien
- ✨ plonger dans une bulle de bien-être et prendre du temps pour toi
- ✨ respirer et vivre une vraie rencontre avec toi
- ✨ ralentir, te reposer et te ressourcer
- ✨ expérimenter des pratiques douces et intenses au quotidien
- ✨ te connecter à l'essentiel avec simplicité tout en douceur
- ✨ retrouver un calme, un ancrage et une sécurité intérieure
- ✨ faire l'expérience de la paix intérieure

PDF avec toutes les informations

Cette expérience unique est proposée
une fois par an pour que tu puisses

🌳 ✨ Lieu d'hébergement : Gîte
l'Amandier en Drôme dans des

repartir reposée, ressourcée et pleine de vitalité.

Au programme: KUNDALINI et YIN YOGA, RESPIRATIONS, MÉDITATIONS, CONNEXION avec la NATURE et HÉBERGEMENT EN PC dans un lieu exceptionnel avec une vue panoramique merveilleuse, et une sauna et un jacuzzi.

chambres individuelles ou partagées à 2 et 3 personnes.

🥗 ✨ Pension complète avec des repas végétariens et bio.

✨ 📅 17 Dates : du jeudi 18 février 18h au dimanche 21 février 14h

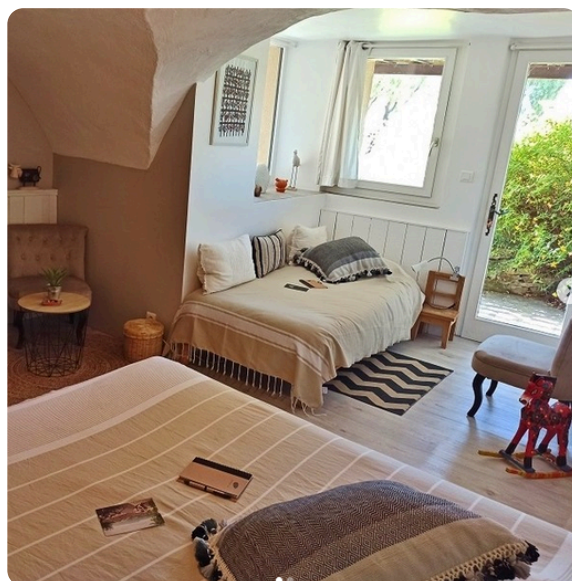
🔥 ✨ Investissement tout inclus : à partir de 629€ selon la chambre choisie.

Pour valider ton inscription merci de:

1) m'envoyer cette ***fiche d'inscription*** remplie par mail

2) suivre ***ce lien*** pour verser ton acompte.

3) contacter **Perrine** du Gite au 04.75.76.40.89 pour réserver ta chambre.







Je te souhaite une douce soirée.

Merci à toi pour ta présence,
confiance et engagement.
Tu es incroyable, importante et
unique!

Maria Muñoz

Yoga - Retraites Transformation - Massage Conscient - Chandra Creations

ESPACE CHANDRA | 36 rue Parmentier | 38000 Grenoble

06.18.58.76.56 | mariamunozyoga@gmail.com | www.somato-yoga.com



[Si tu ne souhaites plus recevoir mes mails tu peux te désinscrire ici](#)